

## Dyk dybere ned i mentalisering: Evnen til at føle og tænke klart

Mentalisering er ikke blot et buzzword, det er nøglen til dybere forståelse, stærkere empati og sundere relationer. Gå med os på en spændende 3-dages rejse, hvor vi udforsker mentaliseringens dybder og styrker dine evner til at forstå og styrke dine mentaliseringskompetencer i daglig praksis.

### Hvad er Mentalisering?

Mentalisering er mere end blot en teori; det er en livsændrende evne til at forstå og tolke både egne og andres tanker og følelser. Udviklet af den anerkendte psykolog Peter Fonagy, er mentalisering en nøgle til at skabe meningsfulde og trivselsfremmende relationer. Der er siden 1991 opstået mange forståelser af mentalisering som kan bringe forvirring, men også bidrage til frugtbar refleksion. Vi vil se på mentalisering i et udviklingsperspektiv og inddrage de mange perspektiver på embodiment, der aktuelt diskuteres i mentaliserings teori, så vi kan inddrage betydninger for forståelser og praksis.

### Hvad vil du lære?

I løbet af dette intensive 3-dages kursus vil Susan og Jesper guide dig gennem mentaliseringens komplekse verden med fokus på:

#### *Dag 1: Mentaliseringens grundlag*

- Forståelse af mentalisering fra et udviklingspsykologisk perspektiv.
- Identifikation af forskellige niveauer af mentalisering.
- Sammenhængen mellem mentalisering og følelsesmæssig regulering.

#### *Dag 2: Anvendelse af mentalisering i praksis*

- Mentalisering som værktøj til at styrke din selvagens
- Case-studier og praktiske øvelser
- Udvikling af mentaliseringskompetencer i professionel praksis

#### *Dag 3: Mentalisering under pres og stress*

- Udforskning af, hvordan stress og pres påvirker vores evne til at mentalisere.
- Stresshåndteringsværktøjer for at bevare klar tankegang.
- Integration af mentalisering i din daglige praksis.
- 

Dyk dybere ind i mentalisering, styrk din selvagens. Tilmeld dig vores 3-dages kursus i mentalisering, og lad os sammen forbedre din evne til at forstå og styrke dine mentaliseringskompetencer i den daglige praksis.

### UNDERVISNINGSFORM

Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, videoklip, refleksion og diskussion.

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til fx. psykologer, psykiatere, socialrådgivere, familiebehandlere og øvrige faggrupper, som indgår i tværfaglige teams på arbejdspladser, der varetager opgaver vedrørende voksne, forældre, kommende forældre og unge.